

# Der Wille zur Kraft

Mens fortis in corpore forti - Ein starker Geist in einem starken Körper

Newsfeed



Ästhetik Bücher Ernährung Medizin Philosophie Psychologie Soziales Training Übungen

## Sag mir, wo die Hanteln sind

Do, 2011-09-08 11:39 by Christian Zippel

*Sag mir, wo die Hanteln sind  
Wo sind sie geblieben?  
Sag mir, wo die Hanteln sind  
Was ist geschehn?  
Sag mir, wo die Hanteln sind  
Industrielle strichen sie geschwind  
Wann wird man je verstehn?  
Wann wird man je verstehn?*

» [Weblog von Christian Zippel](#) [2 Kommentare](#) [Weiterlesen](#)

## Realität ist was für Leute, die nicht mit Alkohol umgehen können

Di, 2011-09-06 11:40 by Christian Zippel

So... Zwei Herzen schlagen also in Deiner Brust: Das strebende, nach Entwicklung, Würde und Höhe sich verzehrende Herz des Kämpfers einerseits und das soziale, für Anerkennung, Spaß und Befriedigung schlagende Herz des gemeinen Menschleins andererseits.

### Gemein ist es

...weil es auf die Gemeinschaft zielt und auf das damit verbundene Spiel der mannigfaltigen Begierden, die sich im Gepäck unserer stammesgeschichtlichen biologischen Herkunft befinden. Oft ist es mehr als nur ein Spiel. **ES** gewinnt die Herrschaft über uns und macht uns zu Lakaien der genetischen Triebe – das ES im späteren, strukturellen Modell der Psyche von Siggie Freud. Sollte sich das **ICH** davon beherrschen lassen?

### Das Über-ICH

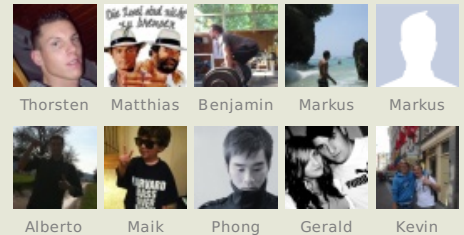
Die Spießher-Moral unserer Gesellschaft... Ist sie es, an die wir



## Der Wille zur Kraft - Forum

 [Suchen](#)


947 people like **Der Wille zur Kraft**.



[Facebook social plugin](#)

### Neueste Kommentare

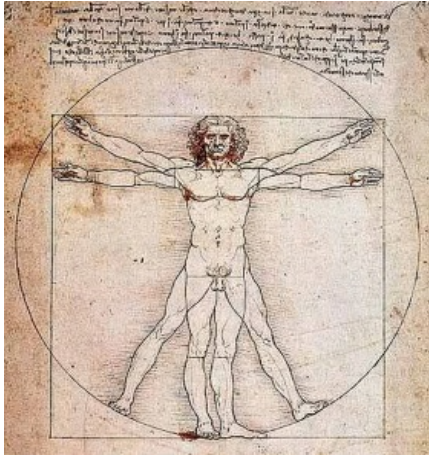
- [Ruhe bewahren...](#)  
vor 8 Stunden 37 Minuten
- [Was nimmst Du?](#)  
vor 1 Tag 14 Minuten
- [Westside Barbell Buch](#)  
vor 1 Tag 18 Stunden
- [Arthrose](#)  
vor 3 Tage 5 Stunden
- [Muskelmasse oder Muskelkraft](#)  
vor 5 Tage 1 Stunde
- [Cover...](#)  
vor 1 Woche 3 Tage
- [Hey Du, danke für deine](#)  
vor 1 Woche 4 Tage
- [Hallo Thiaz, das Wichtigste](#)  
vor 1 Woche 4 Tage
- [Slow Motion](#)  
vor 1 Woche 6 Tage
- [Rückfall?](#)  
vor 2 Wochen 8 Stunden

uns halten sollten? All die Tugenden der Zurückhaltung, der Mäßigung, der Entsagung? Ist das nicht einen Tick zu langweilig? Oder vielleicht doch der richtige Weg?

» [Weblog von Christian Zippel](#) [Weiterlesen](#)

## Das Bild des Menschen (v. Oliver Sowa)

Sa, 2011-09-03 22:23 by Christian Zippel



Wohin geht der Mensch? Das ist und war schon immer eine brennende Frage. In Zeiten von Klimawandel, Globalisierung und Umbruch ist sie spannender denn je, da sie uns alle betrifft.

Wie nehmen wir uns selbst wahr, welche Prioritäten setzen wir im Leben? Ist da nicht immer die quälende Frage ob da nicht mehr ist, ob das schon alles sein kann? Wenn man das Gefühl hat, ein Tag ist nicht genug für alle Träume, welche man hat.

### Herausforderungen unserer Zeit

Das Gefühl, das es so nicht weiter gehen kann, setzt sich immer mehr durch. Die Kluft zwischen arm und reich, oben und unten wächst.

» [Weblog von Christian Zippel](#) [Weiterlesen](#)

## Epigenetik für Athleten

Di, 2011-08-30 19:55 by Christian Zippel

Unsere individuelle Lebensweise hat enormen Einfluss auf die Aktivierung und Deaktivierung bestimmter Gensequenzen. Ob wir krank und fettleibig werden oder gesund und schlank bleiben, wird in nicht unerheblichem Maße dadurch bestimmt, was wir unserem Körper an Nähr- und Schadstoffen zuführen.



### Eineiige Zwillinge

...können trotz identischer DNS verschiedene Präferenzen für Krankheiten und Aussehen entwickeln, wenn sie divergierende Lebensweisen verfolgen.

» [Weblog von Christian Zippel](#) [Weiterlesen](#)

## Die Alte Dame und der Stoff

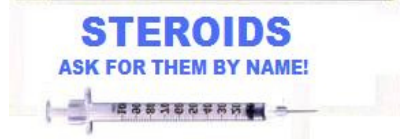
So, 2011-08-21 23:50 by Christian Zippel



Klare Worte zu einem umstrittenem Thema. Ein Blick hinter die Fassaden potemkinscher Dörfler von Daria Krenn aus Salzburg. Bekennende Roid-Nutzerin und gesperrte KDK-Athletin.

### Die Moral bleibt außen vor

Du willst Dir keine Predigt von einem alten kaputten Weib anhören? Keine Sorge, es wird keine Predigt. Ich bin weder für die Moralkeule noch für Deine Rettung zuständig, junger Mann. Da sollen sich Deine Eltern, die Schule und die Zeitung betätigen. Ich will Dir nur was erzählen, ich habe was zu erzählen nach so vielen Jahren im Kraftsport. Und ich lüge Dich bestimmt nicht an. Wofür auch? Ich will Dir nichts



verkaufen - weder die Thais noch die „gesunden Proteine“. Ich mache keine Werbung und bin auch nicht auf Deine Sympathie angewiesen.

## Du willst also „Testo“ kaufen

...und bettelst hier die Jungs an – jeden, der mehr heben kann als Du. Übrigens machst Du Dir dadurch bestimmt keine Freunde im Studio, aber darüber reden wir noch. „Testo“, also...

» [Weblog von Christian Zippel](#) [Weiterlesen](#)

## Hard Gainer sind Easy Loser

Fr, 2011-08-19 01:49 by Christian Zippel

Es heißt *Hard Gainer* gäbe es nicht. Das ist aber Blödsinn. Es gibt Sie. Sie sind da draußen, gar nicht selten und sie können wirklich eine Menge futtern, ohne dabei zuzulegen. In ihrem natürlichen Zustand sind sie athletisch veranlagt, von dem Aussehen und Leistungsvermögen eines Powerbuilders jedoch so weit entfernt wie das Eichhörnchen vom Grizzlybären.

### „Mimimi“

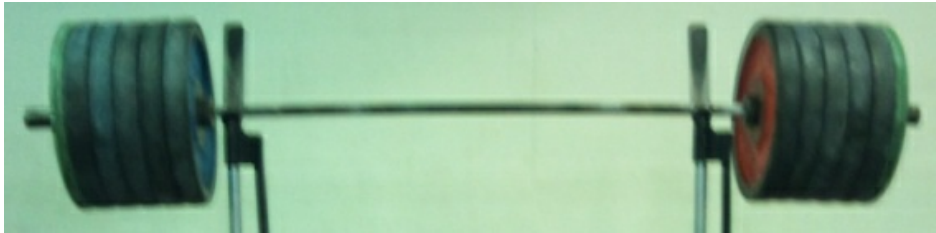
Das hört man normalerweise von den lieben Hard Gainern: „*Ich hab's ja so schwer*“, hier: „*Ich kann essen, was ich will. Ich leg einfach nicht zu*“, dort: Als wenn alles verhext wär und jegliche Nahrungsenergie im Magen verpuffen würde.



» [Weblog von Christian Zippel](#) [Weiterlesen](#) [Entdecke die Möglichkeiten](#)

## 20er HFB - Der smarte Einstieg ins Hochfrequenztraining

Di, 2011-08-09 01:15 by Christian Zippel



Viele werden sagen, es ist Selbstmord. Aber niemand, der es selbst probiert, wird zu diesem Entschluss kommen. Vielmehr wird er einen gewaltigen Leistungsschub in puncto Kraft und Masse erleben.

### Wovon ich spreche?

Na von 20er HFB. Was das sein soll? **Ein Satz Kniebeugen mit 20 Wiederholungen jeden Tag: 20er Hochfrequenzbeugen!** Sicherlich nicht die leichteste Variante, um ins Hochfrequenztraining einzusteigen, aber die simpelste und zudem eine sehr lehrreiche.

### Warum?

In den letzten Wochen bekam ich viele Fragen zu HFT. Die häufigsten waren: „*Wie steige ich am besten ein?*“ „*Nach welchem Plan soll ich vorgehen?*“ Und: „*Wie kann ich mir das Training mit der Auto-Regulation vorstellen?*“

» [Weblog von Christian Zippel](#) [Weiterlesen](#)

## Das neue Forum: Der Wille zur Kraft, Hochfrequenztraining, Powerbuilding, WKM & Co

Sa, 2011-08-06 20:31 by Christian Zippel

**Der Wille zur Kraft - Forum**  
Mens fortis in corpore forti - Ein starker Geist in einem starken Körper

FAQ Mitglieder Suche

Dein letzter Besuch: Samstag 6. August 2011, 14:44  
Unbeantwortete Themen | Aktive Themen

**Foren-Übersicht**

**Aspekte:**  
Forum  
Fundament  
Philosophie, Zielgruppe, Kritik

**Powerbuilding**  
Forum

- Hochfrequenztraining  
Auto-Regulation, Clustertraining  
Moderatoren: **zippel**, **Cool42**
- Grundlagentraining  
Basics, WKM-Plan  
Moderator: **WKM**
- Intervalltraining  
HIIT, Komplexübungen
- Freihantelübungen  
Ausführung, Optimierung, Videos  
Moderator: **WKM**

Nun ist es soweit: Das **Der Wille zur Kraft - Forum** öffnet seine Pforten:

*Dieses Forum verfolgt einen holistischen Ansatz. Die Zersplitterung in einzelne Disziplinen mag für den Leistungssportler sinnvoll sein. Für den ambitionierten Freizeitathleten geht die Spezialisierung jedoch auf Kosten einer ausgewogenen Entwicklung und der Gemeinschaft.*

*Alle Aspekte, Fähigkeiten, Stärken, Beziehungen und insbesondere die Schwächen sollten ebenbürtig bearbeitet werden. Aus diesem Grund verzweigt sich dieses Forum nicht in die einzelnen Wettkampfsparren. Es konzentriert sich auf die Gemeinsamkeiten:*

**Hochfrequentes Training, Grundlagentraining und Intervalltraining - Die Verankerung umfassenden körperlichen Trainings im Alltag.**

**Freihantel-, Körpergewichts- und Gewichtheberübungen - Die Mittel der Wahl für einen starken und schönen Körper.**

**Ebenso befasst es sich mit wichtigen Aspekten wie z.B. der Ernährung und der mentalen Komponente.**

» [Weblog von Christian Zippel](#) [Neuen Kommentar schreiben](#) [Weiterlesen](#)

## Hanteln sind die bessere Medizin!

Sa, 2011-07-30 23:58 by Christian Zippel



Ich verließ dieses Haus und trat in eine andere Welt. Sie war mir fremd. Wie in Trance glitt ich die Stufen herab und zerrte mich durch mein Dasein, dessen Schwermut eher aus Schwere denn aus Mut bestand. Die Sonne schien, doch mir war kalt. Ich nahm nichts mehr wahr und doch wusste ich nur eins: Hüftdysplasie ist ein Arschloch!

Was hatte der Onkel Doc erzählt? Auf beiden Seiten Tripleosteotomie? Beide Hüftpfannen brechen, ihren Neigungswinkel verändern und sie dann wieder festschrauben? Eine Seite nach der anderen? Jahrelange Bettruhe – die Hüfte dürfe nicht belastet werden?

» [Weblog von Christian Zippel](#) [12 Kommentare](#) [Weiterlesen](#)

## Fit ohne Geräte – Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht

Mo, 2011-07-25 15:00 by Christian Zippel



Dem fleißigen Blog-Leser und Athleten *Toni Rahn* ist eine Lücke im System aufgefallen. Das Training mit dem eigenen Körpergewicht birgt enormes Potenzial für jeden von uns und doch wurde es hier bisher eher stiefmütterlich behandelt. Toni hat mich darauf aufmerksam gemacht und gemeinsam haben wir uns das Buch *Fit ohne Geräte: Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht* zu Gemüte geführt. Tonis Eindruck:



Es ist gut möglich...

dass sich das Buch „*Fit ohne Geräte*“ auf diesem Blog ein wenig unwohl fühlt. Wird doch in den meisten Artikeln der Wert und die Wichtigkeit schwerer Gewichte (wahrscheinlich zurecht) betont. Man kann dieses Buch jedoch auch gut lesen und nutzen, ohne seine gesamte Sammlung an Eisenstangen und Scheiben aufzulösen oder seine Mitgliedschaft im Studio zu beenden. Einige der beschriebenen Körpergewichtsübungen können eine gute Ergänzung zum Training mit Gewichten sein.

» [Weblog von Christian Zippel](#) 10 Kommentare [Weiterlesen](#)

## Das große Buch vom Krafttraining - Jan Pauls

Di, 2011-07-12 23:55 by Christian Zippel



...ist nicht wirklich groß, aber inhaltlich vermag es zu überzeugen. Erschienen ist es im März diesen Jahres beim Copress Sport Verlag.

### Die einzelnen Kapitel

...liefern einen guten Überblick über die Welt der Bewältigung schwerer Gewichte zum Zwecke der Entwicklung körperlicher Kraft. Im Folgenden eine Auflistung der einzelnen, gut recherchierten Abschnitte:

1. Was ist Kraft?
2. Welche Wirkungen hat Krafttraining auf den Organismus?
3. Zur Geschichte von Krafttraining und Kräftigungsgymnastik
4. Die modernen Kraftsportarten
5. Trainingswissenschaftliche Grundlagen des Krafttrainings
6. Die Zielsetzung und ihre Trainingsmethodik

» [Weblog von Christian Zippel](#) 4 Kommentare [Weiterlesen](#)

## P.I.T.T.-Force - Karsten Pfützenreuter

So, 2011-07-10 13:23 by Christian Zippel

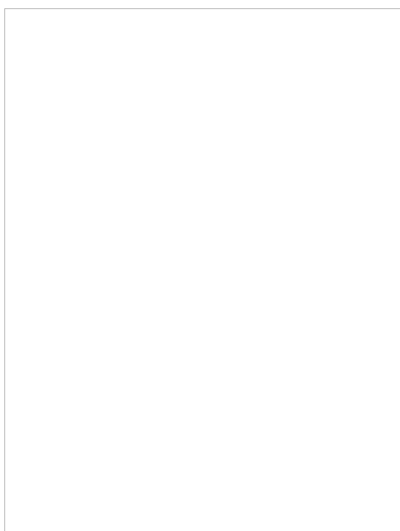
In der Reihe der Buchbesprechungen darf dieses nicht fehlen: [PITT-Force: Professionelles Intensitätstraining von Karsten Pfützenreuter](#):

### Ein Sonnenstrahl am Firmament

Aus der Finsternis theoretischer Mainstream-Lektüre sticht Karsten Pfützenreuters Buch sichtlich hervor. Wo andere Autoren nur den ewig gleichen Einheitsbrei kredenzen, vermag er eine andere, bessere Perspektive zu vermitteln.

### Das Verhältnis hat sich umgekehrt

Viele können zwar einigermaßen gut schreiben, aber das, was sie schreiben, hat kaum Gehalt. Bei diesem Buch verkehrt sich das Verhältnis: Stilistisch gesehen, gäbe es einiges zu optimieren, aber andererseits ist dies überhaupt nicht notwendig. Denn vor allem kommt es auf den Inhalt an



## Der Flow im Bodybuilding und Kraftsport

Sa, 2011-07-09 14:16 by Christian Zippel



Der nächste Gastbeitrag ist von *Michael Menzel*. Er steht kurz vor seinem Bioinformatik-Studium und trainiert seit bald drei Jahren in Marburg. Sein Text liefert einen sehr guten Einstieg zu diesem Thema. Ich freue mich sehr darüber, denn so kann er als gute Grundlage dienen. Mir selbst springen nämlich auch ein paar

Flow-Gedanken über die Großhirnrinde, weshalb es direkt zwei Artikel dazu geben wird. Hier nun der lesenswerte Überblick von Michael:

» Weblog von Christian Zippel 1 Kommentar Weiterlesen

## Die Supplement-Testreihe

Mi, 2011-07-06 22:14 by Christian Zippel

Kennt Ihr Stefan Fischer? Nein? Also Stefan ist ein Bekannter von mir und verkauft Supplements... Nein, das ist kein Widerspruch. Jeder darf das glauben, was er will. Er glaubt an Supplements. Ich kritisiere sie.

Da liegt es auf der Hand, dass unsere Bekanntschaft ausreichend Konfliktpotenzial birgt. Schließlich verdient er auch noch sein Geld damit. Sein [www.sixpackshop.de](http://www.sixpackshop.de) läuft kaum ein Jahr und schon hat er ne Menge Kunden. Sogar so viele, dass er in Sonneberg im Süden Thüringens gerade einen von diesen Offline-Shops eröffnet.

Naja, wie einige von Euch bereits wissen, verfechte ich eine ausgewogene, naturbelassene Ernährung. Dass Supplements wirklich halten, was sie versprechen, halte ich für ziemlich abwegig – Stefan nicht. (Siehe dazu auch meinen Artikel: ['Die Supplüge' oder: Wie ich der Industrie den Rücken kehrte](#))

### Die Testreihe

Das war der Beginn einer kleinen Testreihe, die wir beide ins Leben riefen, um zu überprüfen, ob es doch noch hoffnungsvolle Supplements gibt.



» Weblog von Christian Zippel 21 Kommentare Weiterlesen

## "Frauen an die Hantel!" Gedanken v. Valeria Ammirato

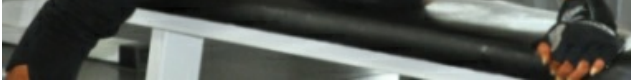
Mo, 2011-06-27 23:17 by Christian Zippel



Valeria muss man nach ihrem jüngsten Erfolg bei der Deutschen Meisterschaft nicht mehr wirklich vorstellen. Viel Spaß beim Lesen...

Hallo liebe Leser und Leserinnen,

mein Name ist Valeria Ammirato. Ich betreibe seit ein paar Jahren Bodybuilding und dieses Jahr – in meiner ersten Saison – habe ich es geschafft mit meinem Sport und meiner Leidenschaft einen meiner



größten Wünsche und Träume in Erfüllung gehen zu lassen und zwar Deutsche Meisterin in der Bikini Klasse zu werden.

» [Weblog von Christian Zippel](#) [Neuen Kommentar schreiben](#) [Weiterlesen](#)

1 2 3 4 5 6 [nächste Seite >](#) [letzte Seite »](#)

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| <br>Information | <br><a href="#">Ich coach dich schlank (GU Reihe Ein...</a><br>Silke Kayadelen<br>Nur EUR 6,99<br>Top-Preis EUR 3,78 | <br><a href="#">Günter, der innere Schweinehund, wir...</a><br>Stefan Frädrich, I...<br>Nur EUR 9,90<br>Top-Preis EUR 3,08 | <br><a href="#">Achilles' Laufberater: Training, Ide...</a><br>Achim Achilles, Dr...<br>Nur EUR 7,95<br>Top-Preis EUR 2,46 |
|---|---|---|--|